Rady i wskazówki.

Dodatek popularny

DO „HOMILETYKI."

MARIAZELL

Cudowne miejsce w Styryi z Matki Bożej figurą łaskami słynącą.

W Styryjskich Alpach leży Mariazell, wspaniała miejscowość, słynąca z łask i pielgrzymek pobożnego ludu z Czech i całej Austryi. Jest to druga Częstochowa, cudowne miejsce którego dzieje nie mniej są ciekawe.

Do dwunastego wieku okolice Mariazell były całkiem zaniedbane, niezamieszkałe, tu i owdzie tylko pasterskie szałasy i sadyby włościańskie wskazywały, że ludzie upodobali sobie dziką przyrodę i zużytkowują żyzne łąki górskie.

Otto, siódmy z rzędu opat klasztoru Benedyktynów w Lambrecht, widząc, że lud rozproszony w górach nie zaznaje żadnych pociech religijnych, uprosił pap. Adriana IV, aby pięciu zakonnikom dozwolił się osiedlić w dolinie Avelinz. Ponieważ w prawie niedostępnej dla człowieka gęstwinie, w miejscu Mariazell zwanem, mieszkało kilkunastu pasterzy, więc jeden z owych pięciu kapłanów osiedlił się wśród nich; było to w roku 1157.

Zakonnik posiadał z drzewa lipowego małą figurkę Matki Boskiej, umieścił ją też na pniu drzewa, nad którem później stawiono drewnianą chatkę, jedna jej część służyła kapłanowi za mieszkanie, a druga obrócona była na kapliczkę.

W tem ustroniu o balsamicznem powietrzu świerkowych lasów pędził pobożny żywot brat-zakonnik, a lud okoliczny słysząc o jego świętobliwości chętnie dążył w dolinę, aby posłuchać mądrych wskazówek i pokrzepić duszę sakramentami śś. Strojono Statuę Maryi P. kwiatami, a niejedna dusza stroskana znajdowała u Jej stóp pomoc i ratunek. Jak długo ów zakonnik mieszkał w Mariazell — i kto byli jego następcy, — nie podaje. Lud nie przestał hołdu składać Maryi w ubożuchnej drewnianej kapliczce, a w pięćdziesiąt lat po przyjściu pierwszego zakonnika zaszedł wypadek, który podniósł znaczenie miejsca. Henryk, przez Czechów zwany Władysławem, brat czeskiego regenta Przemysława Ottokara I, margraf Wielkiej Marchii, zachorował obłożnie wraz ze swoją małżonką, a lekarze zwątpili w wyzdrowienie. We śnie ujrzał Henryk Maryę Pannę, która zachęcała go do modlitwy i po wyzdrowieniu odbycia pielgrzymki do Mariazell. Kiedy za łaską Bożą odzyskali zdrowie, pospieszyli oboje do miejsca cudownego i przy końcu dwunastego wieku stanęła za ich staraniem kamienna kapliczka po dziś dzień stojąca na środku kościoła.

Pielgrzymka książąt i cudowne ich uzdrowienie pociągało coraz więcej osób do udawania się pod opiekę Maryi P., budowano naokół domy i wsie, do czego nie mało przyczynili się Benedyktyni z St. Lambrechtu.

W sto lat później, w r. 1330 na prośbę opata z St. Lambrecht udzielił papież czterdziestodniowy odpust 30 maja, oraz pozwolił zbudować u stóp góry śnieżnej kościół pod wezwaniem św. Bernarda.

W czternastym wieku, Ludwik I, król węgierski, z wdzięczności za odniesione zwycięstwo otoczył kapliczkę nowym domem Bożym, z którego pozostała po dziś dzień wspaniała wieża gotycka wpośród dwóch nowych przy głównej fasadzie kościoła.

Ten pobożny król, potomek rodu Anjou, odziedziczył w r. 1342 węgierski, a później i polski tron i prowadził wiele wojen.

Jako żarliwy czciciel Maryi P. woził z sobą ołtarz polowy z wizerunkiem Matki Bożej, kiedy raz się modlił, prosząc o zwycięstwo, zasnął. We śnie Matka Boża zachęcała go do dalszej obrony, a obudziwszy się ujrzał obraz Maryi na swej piersi. Poszedł za wskazówkami nieba i odniósł świetne zwycięstwo nad Turkami. Z wdzięczności odbył pielgrzymkę do Mariazell, wybudował kościół i złożył w darze szaty ślubne, ostrogi i miecz swój, które jeszcze dziś znajduje się w skarbcu. W r. 1346 papież Klemens VI wydał bullę odpustową według której wszyscy pielgrzymi, odprawiwszy

spowiedź i Komunię św. przyjąwszy w okresie czterech głównych świąt Matki Bożej, jako i w Wniebowstąpienie Pańskie i w dniu poświęcenia Kościoła, dostępują odpustu.

Odtąd też liczne ofiary dawano do Mariazell, książę Albrecht I fundował ołtarz, Rudolf I austryacki złożył fundusz wieczysty na Mszę św., która co dnia o 6-tej rano z wystawieniem się odprawia. Ponieważ w owych czasach wielkie były rozboje na drogach, ludzie nie byli pewni mienia swego, podróżowano jedynie pod silną strażą. Opat Henryk II uprosił sobie u króla Zygmunta wolną kartę przejazdu dla wszystkich pielgrzymów dążących do Mariazell, którą też uzyskał i przedstawił na soborze d. 23 lipca 1442 w Bazylei; papież ówczesny Eugenjusz IV rozporządził, aby ci, którzy przeszkadzać będą podróżnym w dążeniu na miejsce święte—zaciągali klątwę.

Ku czci św. Zygmunta zbudował opat Henryk kaplicę na Kreuzbergu, tam stanął warowny zamek pod nazwą Schachenstein, który zburzyli żołnierze Korwinusa w r. 1485. W szesnastym wieku dwa wielkie pożary zniszczyły miasteczko, Turcy w r. 1529 plądrując Styryę podłożyli głownie palące pod kościół, ale ocalał. W r. 1566 w dniu św. Bartłomieja wybuchł znów pożar, i zgorzało 37 domów. W r. 1644 położono kamień węgielny pod nowy wielki kościół z dwoma wieżami, nad statuą Matki Bożej dano piękną kopułę, chociaż budowę ukończono dopiero w XVII wieku z powodu morowej zarazy, która wybuchnęła i wojny z Turkami, którzy stanęli pod murami Wiednia. Kiedy Kara Mustafa oblegał Wiedeń w r. 1683, przeniesiono skarbiec z Mariazell do opactwa St. Lambrecht gdzie obrazy pozostawały aż do ukończenia wojny. Liczba pielgrzymów dochodziła rocznie do 120,000, Mariazell zażywało tej sławy co Loretto i Częstochowa. W okolicach Mariazell odkryto wielkie pokłady żelaza, które się przyczyniły do bogatwa kraju.

Ale w r. 1782 za rządów Józefa II ciężkie klęski spadły na miejsce łaskami słynące, ówczesny monarcha zabronił pielgrzymek, rozkazał pozdejmować kosztowności z ołtarzy, kapliczkę Maryi P. zburzyć, a statuę przenieść na wielki ołtarz. Na rozkaz cesarza zniesiono klasztor w St. Lambrecht, a dobra skonfiskowano. Cesarz przybył jednak w tymże roku osobiście do Mariazell i na prośbę mieszkańców cofnął zakaz zniesienia kapliczki. Dopiero z chwilą wstąpienia na tron Franciszka I w r. 1796 pozwolono na nowo przystroić ołtarz Maryi. i podążyła też pielgrzymka na miejsce z Wiednia pod przewodnictwem Kardynała Migarrie'go. Cesarz Franci-

szek I przywrócił klasztór Benedyktynów w St. Lambrecht i powierzył im opiekę nad cudownym ołtarzem. Z przyrostem mieszkańców, wznosiły się też osady, rąbano lasy, pobudowano gościńce i dobroczynne zakłady—niestety pochód Francuzów w r. 1805 zniszczył znów doszczętnie miejsce cudowne i pozbawił wielu mienia.

W r. 1827 znowu pożar nawiedził miasto, 111 domów legło w gruzach, kościół postradał dach i wieże, dzwony stopniały, zaledwie zdołano uratować obraz cudowny. Lud z całej Austryi złożył liczne ofiary, i nanowo odbudowano kościół nader bogato, z kapliczką otoczoną 12-tu kolumnami srebrnemi. W głównym ołtarzu znajduje się krzyż hebanowy z dwiema figurami srebrnemi naturalnej wielkości Boga Ojca i Boga Syna, dar cesarza Karola IV, oraz globus srebrny dwa metry objętości, otoczony wężem. Niezliczone wota zdobią ściany, a skarbiec posiada bardzo cenne zbiory. Korytarze nad bocznemi nawami ozdobione są malowidłami przedstawiającemi cuda spełnione za przyczyną N. Maryi P. Od Wiednia do Mariazell jest siedm godzin drogi, od S. Pölten jedzie się koleją elektryczną wśród najwspanialszych widoków, które w zachwyt wprowadzają podróżnego.



Znajomość katechizmu wpływa zbawiennie na życie całe.

Fałszywie niektórzy utrzymują, że katechizm jest tylko dobry dla dzieci w szkole. Gdy tymczasem katechizm powinien być książką odczytywaną przez wszystkich.

Jakie książki widzimy w domach katolickich? Na stołach i półkach znajdziesz gazety antykatolickie, ilustracye niemoralne, niekiedy i wydawnictwa wrogie dla Kościoła, a książek religijnych w duchu Bożym napisanych mało spotykamy. Ile książek co roku bywa drukowanych nie sposób obliczyć, to tylko pewne, że więcej złych i sprosnych rozchodzi się, aniżeli dobrych, że synowie ciemności zapobiegliwiej podają truciznę, aniżeli dzieci prawdy i światła! Różnych środków i sztuczek używa się na rozszerza-

nie złego pisma w domach katolickich, niesumienni księgarze wysyłają licznych kolporterów na wieś i po domach robotników, którzy sprzedając dla pozoru katolickie książeczki, obrazki, wsuwają w rękę protestancką biblię lub szkodliwej treści broszurkę. Socyaliści i wolnomyślni głównie czyhają na kobiety i młodzież, aby zniweczyć rodzinę katolicką.

Czy wobec tego nie jest naszym obowiązkiem pouczyć i otworzyć oczy ludziom, by zrozumieli skąd im grozi niebezpieczeńswo? Czyż nie mamy obowiązku zalecać rodzinom katolickim, aby szczególniej jedną książkę uszanowali i posiadali, to jest katechizm rzymsko-katolickiego Kościoła. Sami nawet nie wiemy jaki skarb drogocenny posiadamy w prawdach katechizmowych! I dlatego mówimy, że to książka dobra dla dzieci, dla szkoły, ale dla dorosłych to rzecz zbyt nudna lub przestarzała. Ojciec lub matka czyta wieczorem lub w niedzielę gazety, powieści, ale katechizmu nie ujrzysz w ich ręku i stąd też tak mało znajomości prawd wiary, obowiązków względem Boga i Kościoła, stąd też nie umieją odpowiedzieć, ani stanąć w obronie gdy przeciwnicy godzą w prawdy Kościoła. Słusznie pisze Gouthe Soulard, biskup francuski: „Katolik miłujący swą duszę, winien odczytywać katechizm od początku do końca przynajmniej raz w roku od młodości aż do śmierci". Każde dziecko, opuszczające szkołę otrzymywało od niego książeczkę katechizmu w pięknej oprawie.

Mądrość zawarta w katechiźmie jest jedyną dźwignią dla świata, jeżeli katechizm nie wybawi świata, mądrość świecka na pewno pogrąży go w przepaść. Słynny obrońca wiary Windhorst wypowiedział w parlamencie berlińskim te słowa: „Powtarzamy tutaj prawdy zawarte w katechizmie", a na innem miejscu mówi: „Gdy matka katoliczka daje się fotografować, niechaj obierze chwilę, gdy wykłada dziecku katechizm".

Wolnomyślny Diderot, chociaż nie wypełniał praktyk religijnych, sam uczył córkę katechizmu, gdy się temu dziwiono, odrzekł: „Czyż mogę lepszy fundament złożyć w sercu dziecka, które ma być w przyszłości dobrą matką i żoną, ponad nauczenie go prawd katechizmu?"

Z całem przeświadczeniem możemy powiedzieć, że znajo-

mość katechizmu jest obowiązkiem dla katolika. Kto się nie wtajemniczy w jego prawdy, ten całe życie będzie pokutował i znosił ciężar swych win. Nie dosyć posyłać dzieci do katolickiej szkoły, aby wzrastały w karności, dobrym obyczaju i zapoznały się z prawdami wiary, należy jeszcze w domu, poza szkołą przez dobry przykład i upomnienie nakłaniać dzieci, aby czynem wykazywały prawdy i nauki zawarte w katechizmie.

Nie można też dziecku opuszczającemu domowe progi lepszego dać przewodnika, ponad katechizm. Pewien pobożny rzemieślnik co niedzielę przesłuchiwał dzieci z treści nauki usłyszanej na ambonie, kto nie uważał, i nie umiał powtórzyć w krótkości słów Ewangelii i nauki, otrzymywał karę. Dobry ojciec zamiast pójść w niedzielę do gospody, przesłucha dzieci z kilku pytań katechizmowych, tyle czasu znajdzie się zawsze przy dobrej woli. Przez to dwojaki dobry spełniamy uczynek: dziecko przypomni sobie prawdy Boże i Kościoła, a my pobudzimy się do obowiązku czuwania nad dziećmi. Tam tylko gdzie pilnie kształci się ducha w pobożności, może zakwitnąć prawdziwy chrześcijanizm i spokój.

Misyonarze przybywszy do północnej Afryki, znaleźli tam kilka rodzin europejczyków, bardzo pobożnych. Jakim sposobem utrzymaliście się w wierze, nie mając ani kapłana, ani kościoła? pytali ze zdziwieniem. „Przywieźliśmy z soby katechizm i książki do nabożeństwa i to nas krzepiło na wygnaniu. Dzieci nasze doskonale znają przykazania Boże“.

W Texas (półn. Ameryce) objął urząd pasterski O. Chambodut. Pewnego razu zawezwano go do chorego, który mieszkał w oddaleniu 80 mil angielskich (40 godzin drogi). Gorliwy kapłan dosiadł wielbłąda i udał się w drogę, gdy jednak doszedł nad rzekę i przeprawił się przez nią, wyczerpany wielbłąd upadł i nie chciał pójść dalej. O. Chambodut poszedł pieszo i dotarł do ubogiej chatki, zamieszkałej przez starą kobiecinę, która ugościła go i wysuszyła jego wilgotne szaty.

Po wspólnej z domownikami wieczerzy, kapłan odmówił modlitwę dziękczynną, czem zdziwiona niewiasta zapytała: „Jaką wiarę wyznajesz panie?“. „Jestem katolikiem“, odpowiedział kapłan. „Będę się modliła o twoje nawrócenie, wyznajesz bo-

wiem fałszywą religię", rzekła kobiecina, gorliwa protestantka „Nie czyń tego, raczej módl się, abym zawsze gorliwie wypełniał moje obowiązki" odrzekł misyonarz i pożegnał rodzinę. W trzy lata znowu znalazł się w tej samej okolicy i wstąpił do tej samej rodziny, gdzie znalazł wszystkich przy zdrowiu i gdzie mu oznajmiono, że od czasu jego odwiedzin Bóg licznymi darami ich obdarzył. Po wieczerzy, poprosiła matka, aby kapłan przesłuchał chłopców, i podała mu katechizm katolicki, który też cała rodzina nauczyła się doskonale na pamięć. Jesteśmy gotowi przyjąć wiarę katolicką i złożyć wyznanie wiary, łaska Boża to sprawiła, odkąd czcigodny ojcze, prosiłeś mnie, aby się za ciebie modliła, odczuwaliśmy potrzebę poznania prawdziwej wiary, kupiliśmy katechizm, i oczekiwaliśmy z utęsknieniem twego powrotu". Modlitwa i katechizm przywiodły ich do Kościoła katolickiego.

Gdzie katechizm nie jest w poszanowaniu, tam też zanika wszelka wiara; ile to razy nowożeńcy przychodząc do proboszcza nie umieją odpowiedzieć na najprostsze pytania z katechizmu. Dlaczego? bo wyszedłszy ze szkoły już nie zajrzeli do książki zapomnieli jakie są prawdy Boże, ile jest Sakramentów śś. Czy tacy ludzie mogą wychować uczciwie i po Bożemu dzieci, i być dobrym przykładem dla służby?

Kto więc chce być dobrym katolikiem, doskonalić się w dobrem, o Bogu nie zapominać, ten niechaj co niedzielę i święto chociaż kwadrans poświęci na czytanie katechizmu.

Nie mówmy, żeśmy już za starzy, albo za mądrzy na to, bo nawet największy mędrzec i filozof jeszcze się z niego czegoś nowego nauczy. Są ludzie bardzo wykształceni, u których książka do nabożeństwa i katechizm pierwsze na półkach zajmują miejsce.

O prezydencie Garcia Moreno, w stanach półn. Ameryki, opowiadają, że zwykł był brać udział w egzaminach w uniwersytecie. Gdy jeden ze studentów składał egzamin z prawa, i zdał go celująco, podszedł do niego prezydent i rzekł: „Jesteś świetnym prawnikiem, ale zobaczymy czy znasz katechizm, kto bowiem chce wyrokować należycie w sprawach świeckich, musi znać prawo Boskie". Gdy uczony prawnik okazał brak znajo-

mości religii, rzekł mu prezydent: „Zanim urząd swój spełniać zaczniesz udasz się wpierw do klasztoru Franciszkanów, aby cię tam katechizmu nauczyli".

Franciszek Coppée poeta i pisarz wielu dzieł, przez długie lata w nic nie wierzył, a jednak przyszła chwila, że zatęsknił za Kościołem, wziął się do czytania katechizmu i w książce swej „La bonne souffrance" (dobre cierpienie) chwali go i swoje nawrócenie mu przypisuje.

Św. Augustyn słusznie powiada: „do pożytecznej nauki nigdy nie jesteśmy za starzy, wprawdzie przystoi więcej starcowi nauczać, aniżeli uczyć się, ale lepiej się mozolić, aniżeli pozostać nieświadomym". Gdy się św. Teresy pytano, którą książkę najwięcej zaleca matkom wychowującym dziatwę, odrzekła: „Katechizm, w niem bowiem znajdziemy wszelkie prawo Boże".

Katechizm to najmniejsza i najtańsza książka, ale najbogatsza w treść, zawiera bowiem zbiór wszystkich prawd Objawionych przez Ducha św., przepisów ogłoszonych przez papieży, Sobory-Ojców Kościoła i świętych PP.

Kościół uważa też naukę katechizmu w domu za apostolstwo i obdarzył odpustami 100 dni: 1) wszystkich nauczycieli, matki i ojców ile razy o prawdach wiary pouczają dzieci, domowników i sługi; 2) wszystkich wierzących, którzy przez pół godziny rozważają prawdy nauki Bożej dla lepszego ich poznania (Pius V). Ponadto Klemens XII nadał wszystkim osobom udzielającym katechizmu odpust zupełny w Boże Narodzenie, Wielkanoc i w dzień Apostoła Piotra i Pawła, po odbytej spowiedzi i Komunii św.



POD KRZYŻEM.

O krzyżu Pański, pamiątko droga
Po Bogu! straszne godło męki Boga!
Tulę cię, krzyżu święty w sercu mojem,
Rozkołysanem srodze niepokojem.

Krzyżu, puścizno po Bogu-człowieku!
Po Zbawicielu tajemnico wieku,
I wieków wszystkich — i całej wieczności!
Azaż me serce godnie cię ugości?

Serce! lepianko moja nędzna z gliny
Rozszerz się! rozbrzmij pieśń dobrej nowiny!
Oczyść na gody i myśli i chęci
Co wichrzą: bowiem Bóg cię w tobie święci.

Ukrzyżowany Pan mój ze mną — we mnie;
Światłością ramion swych na łona ciemnie:
Na legowisko różnych zmor, — miłośnie
Roztoczył tęczę: ku nowej snać wiośnie.

Odnówże, Panie, wraz i mego ducha!
Każ nawałnicy tam — każ! a usłucha:
I cisza wielka w duszy wnet nastanie,
I na około zamkną się otchłanie.

Bowiem myśl moja i uczucie moje,
I długoletnie znoje, bóle, boje,
I zachwycenie wieszcze co mną miota,
To gra mej fali na wodach żywota!

I człowieczego odnów, Panie, ducha!
W duszach szaleje tam wciąż zawierucha;
Na oceanie dziwów co okola:
Co nada wielki rozum? wielka wola?

Wszędzie, bo rozstrzeń, bezbrzeże, bezdroże,
Ty jesteś, który jesteś! Ty sam Boże,
Słońce wszech jestestw, w krążeniu sfer chyżem
Przyciągasz serca naznaczone krzyżem.

Niechże, o Panie, prawowiernej słudze,
Krzyż twój steruje odtąd na żegludze!
W objęciu krzyża nie lękam się fali,
Ani nawałnic wszelkich... *Krzyż ocali.*

J. Bohdan Zaleski.

z tego, cokolwiek chwalebnem i zaszczytnem było na ziemi naszej, a dziś i zawsze, i w domu i w podróży, i w szczęściu i w niedoli pozdrawiamy was zacni czytelnicy nasi odwiecznem, religijnem i z głębi serca wyrzeczonem powitaniem dziadów, bab, ojców i matek naszych: „Niechaj będzie pochwalony Jezus Chrystus!“ *Ad. Chod.*

Przepisy dla uczniów o utrzymaniu zdrowia i czystości ciała.

Choć nasze „Rady i Wskazówki“ szczególniej mają na względzie dobro duszy, to jednak pamiętając na przysłowie, że w zdrowem ciele zdrowa dusza, i stosując się do życzenia czytelników podajemy tu przepisy hygieniczne w streszczeniu według książeczki [1]) doktora Tchórznickiego, który z wielkiem poświęceniem pracuje około polepszenia zdrowotności i porządku wśród naszego ludu.

Za granicą, gdzie ogół ludzi pilnie pszestrzega czystości i zdrowotności mieszkańców wsi i miast, znajdziemy nawet w najuboższej szkółce elementarnej wypisany porządek przez radę szkolną jak się dziatwa zachować powinna, aby zdrowo się chowała:

1) Należy myć co dnia ręce, twarz, szyję i piersi, paznokcie nosić krótkie i czyste.

2) Zęby myć rano i wieczór.

3) Nie kłaść zapasów do jedzenia w kieszenie, ale w osobne torebki.

4) Czesać się dwa razy dnia, ubranie co rano ochędożyć z kurzu oraz oczyścić obuwie.

5) Przed wejściem do szkoły lub domu wytrzeć nogi o słomiankę, nie rzucać resztek jedzenia i papierów na ziemię, nie pluć na podłogę.

6) W czasie rekreacyi przejść się po świeżem powietrzu, w domu, w pokoju gdzie się siedzi otwierać często okno.

7) Trzymać się prosto, opierając nogi o podłogę całemi stopami.

8) Nie czytać o zmierzchu.

---

[1]) *Dr. J. Tchórznicki.* Dlaczego? Pogadanka z uczniami o zachowaniu zdrowia.

Takie przepisy muszą być wykonane, a wszelkie uchybienie pociąga karę dla uczniów.

Może kto powie: dlaczego mam się starać o utrzymanie czystości mego ciała, wszakże zwierzęta się nie myją, a są zdrowe i żyją długo?

Mylne to bardzo zdanie — każde zwierzę, każdy ptaszek lubi porządek, i stara się oczyścić swą skórę ze wszelkiego brudu. Weźmy np. kota, jak starannie myje się co dnia — niejednego w tym względzie mógłby zawstydzić człowieka!

Tłuszcz i pot wydobywający się ze skóry ludzkiej, w zetknięciu z pyłem i kurzem ulicznym tworzy brudną powłokę, i dlatego od czasu do czasu musimy zmywać całe ciało nie mówiąc już o twarzy, szyi i rękach, wystawionych bozpośrednio na działanie powietrza i kurzu. Jeżeli nie będziemy się obawiać zimnej wody i mydła, nie będziemy też mieli ustawicznych katarów, kaszli, zapaleń gardła, albowiem ciało nasze zahartuje się i stanie się odporne. Nie tylko u dzieci ale i u dorosłych napotykamy pewien wstręt do czyszczenia paznokci i zębów, ręka robotnika lub służącej, spracowana i gruba może być czysto utrzymana, paznokcie nie powinny nosić czarnych obwódek, które stały się już przyczyną przenoszenia tylu chorób zakaźnych np. karbunkułu, róży, suchot, dyfterytu, ospy, zapalenia egipskiego ócz i t. p.

Brak tu tylko dobrej woli i zamiłowania czystości, albowiem szczotka i mydło nie są rzeczą kosztowną.

To samo da się powiedzieć o zębach.

Wszyscy się skarżą na ból zębów, dentystów coraz więcej na świecie, a zdrowych zębów co raz mniej. Dlaczego? Wiadomo, że ząb osadzony jest głęboko w szczęce i pokryty szkliwem. Szkliwo z czasem pęka, przez używanie zbyt gorących lub zimnych pokarmów, między zębami są szpary, gdzie zatrzymują się resztki pokarmów, które gniją, psują się i są przyczyną psucia się zębów.

Chcąc te cząstki usunąć potrzeba nam szczoteczki do zębów; szczoteczka nadto usuwa osad żółty kamieniem zwany, który nie tylko szpeci, ale i psuje kość, przez co dziąsło puchnie, ropieje i wydaje zapach nieznośny.

Człowiek dbały o zdrowie nie tylko będzie zęby co dnia czyścił, ale płukać będzie jamę ustną po każdem jedzeniu wodą czystą. Do mycia zębów używajmy czyszczonej kredy, korzenia z lilii, magnezyi palonej i t. p.

Często matki wysyłając dzieci do szkoły, kładą im w kiesze-

nie zapasy do jedzenia, nie owinięte nawet w czysty papier. Wiadomo, że dziecko różne rzeczy wkłada do kieszeni: notes, ołówek, miedziaki, brudną portmonetkę, kamyczki, przez co kieszeń się zabrudza, jakże tedy może jedzenie znajdujące się w takiej kieszeni być czyste i pozbawione zarodków chorób i mikrobów?

Bardzo też mało starania widzimy około główek dziecięcych, dzieci przychodzą do szkoły źle uczesane, lub z włosami mokrymi i lepkimi. Włosy wyrastają z cebulek włosowych, które wydzielają pot; pot zaś gdy się zmiesza z brudem lepi włosy, przez co zagnieżdżają się we włosach białe robaczki — gnidy, które nie zmywane wodą z mydłem, lub niewyczesane należycie gęstym grzebieniem i szczotką, rozwijają się w duże pasorzyty, skóra na głowie się ropi, swędzi i boli. Szczególniej dziewczynki nieraz dla oka przybrane w barwne wstążecki i warkoczyki, posiadają całe gromady gnid, a nierozsądne matki boją się myć główek dzieci, aby się nie przeziębiły. Gdy dziecku często—co tydzień letnią wodą lub rumiankiem zmyjemy głowę, nie będzie miało łupieżu, cebulki się wzmocnią, włosy nie będą wychodzić.

Wśród ludu wiejskiego istnieje przesąd zapuszczenia pliki czyli kołtunu, mówią że to chroni od chorób i kalectwa. My zaś powiemy, że kołtun jest wynikiem niechlujstwa, zlep włosów tłuszczu i łupieżu pełne robactwa, który zamiast zdrowia raczej choroby skórne wywołuje, a ludzi czyni podobnych do dzikich nieoświeconych mieszkańców puszcz Afrykańskich.

Łysina jest zazwyczaj dziedziczna, jeżeli przodkowie nasi mieli słabe cebulki włosowe, to i my będziemy skłonni do łysiny o ile nie będziemy bardzo pielęgnować skóry. Łysinę dalej wywołuje życie nieumiarkowane, małokrwistość, twarde kapelusze. Kto ma słabe włosy niech nosi jak najlżejsze i miękkie kapelusze, myje głowę wodą z mydłem, czyści łupież szczotką, a wzmocni włosy.

Ileżto walk stacza nauczyciel, aby przyzwyczaić uczniów do czyszczenia rzeczy i obuwia, zazwyczaj mundurki są brudne, pełne kurzu, buty koszlawe i niewyczyszczone. Kurz uliczny uważają lekarze za najgorszy zarazek, jest on bowiem mieszaniną wszystkich związków i wydzielin. Stąd noszenie kaloszy w czasie błota jest bardzo ochronnym środkiem, tem więcej, że ogół nasz, szczególniej w Polsce nie odwykł jeszcze od brzydkiego zwyczaju plucia na podłogę w wagonach, tramwajach, sieniach, kościołach i na ulicy, wnosimy więc brudnem obuwiem bakcyle różnych chorób do domów i zatruwamy płuca. Jaki pod tym względem panuje surowy przepis

w Niemczech, Anglii i Francyi widzimy, że w pociągach jest osobna służba dbająca o czystość spluwaczek w wagonach, mokrymi płatami wycierają wagony i siedzenia, a na ulicach Wiednia i Berlina znajdują się koszyki druciane, w które przechodzień wrzuca niedopałki, skrawki papieru, lub pestki.

Mieszkania nasze nie są dostatecznie przewietrzane, szczególniej sypialnie, obawiamy się zimą otworzyć okno, ubieramy dzieci od kolebki już w szale, kamasze i futra. Naszem zdaniem, w klimacie jakim żyjemy, potrzeba nam zahartowania ciała, dzieci przyzwyczaić od maleństwa do zimnych wycierań, wygodnego ale lekkiego odzienia, do kąpieli rzecznych, a nie będzie tylu istot anemicznych, histeryków, którym lada wietrzyk szkodzi. Przodkowie nasi hartowali młodzież, to też wyrastali synowie mężni, mogący nosić pancerze ze stali i harcować na igrzyskach, nasi zaś wybladłe panicze spoczywający na miękkich posłaniach karłowacieją i niedługo nie będzie komu nosić miecza. Rodzice niechaj uważają, aby dzieci przy nauce trzymały się prosto, nie pochylały głowy, nie czytały o zmroku, a tem więcej w łóżku przy lampie lub świecy. Krótkowzroczność bowiem stała się u dzieci chorobą chroniczną.

Wiadomo powszechnie, że wszelkie choroby zaraźliwe, wszelkie zarazki i bakterye najwięcej się tam rozwijają, gdzie brud, nędza i nieporządek. Szukajmy mieszkań suchych i widnych, nie zaś suteren wilgotnych pozbawionych światła, niechaj sypialnia będzie przestronna i dobrze przewietrzana, gdy zaś choroba zagości w domu, nie szukajmy znachorów ale porady lekarza, oddzielmy osoby chore od zdrowych, a gdy tego uczynić się nie da, zapobiegajmy udzieleniu się choroby przez czyste mycie zimną wodą rąk i twarzy.

Oczyszczenie rzeczy i pościeli po chorym jest konieczne, aby zniszczyć zarodki zakaźne. Kto chce dokładniej się zapoznać z hygieną niechaj sobie nabędzie wyżej wspomniane broszurki D-ra Tchórznickiego.



CHOROBY PŁUCNE.

Suchoty, (tuberkuły) to choroba najwięcej zakorzeniona wśród ludów, i wielce też zaraźliwa. Obliczono, że w Europie najwięcej osób rocznie umiera na suchoty.

Powstaje zaś przez wdychanie bakcylli tuberkulicznych, które znajdują się w plwocinach chorego.

Zaraza. Przenosi się suchoty przez maleńkie mikroby bakcyllusy, które chory wydziela z płuc przy kaszlu, mówieniu, kichaniu, całowaniu, lub też przez wciąganie oddechem pyłku bakcyllusowego, który powstaje z wyschniętych plwocin, lub też zatrzymuje się na naczyniach n. p. szklankach talerzach i t. p. Osoby zdrowe, tem łatwiej zarażają się im dłużej pozostają w pokoju z chorym. Każdy człowiek może uledz tej chorobie i stąd należy bardzo być ostrożnym.

Środki zapobiegawcze.

1. Nie pluj na podłogę w zamkniętych lokalach, wagonach kolejowych, tramwajach, szukaj spluwaczek; kaszląc trzymaj chustkę przed ustami, nie daj się chorym osobom całować w usta.
2. Unikaj pyłu w mieszkaniu, a szczególniej w pracowni, nie noś powłóczystych sukien.
3. Zachowaj wzorową czystość w przygotowaniu pokarmów, jadaj rzeczy świeże i owoce dobrze wypłukane. Myj często ręce.
4. Dbaj o czystość ciała szczególniej rąk i jamy ustnej, paznokcie noś krótkie i dobrze wyczyszczone. Jeżeli najmujesz mieszkanie po suchotniku daj—je zdezinfekować. Oddychaj nosem.
5. Nie śliń palcy ustami lub językiem gdy przewracasz pisma lub gazety.
6. Staraj się dobrze odżywiać dzieci, unikaj nieumiarkowania w zabawach, tańcu.
7. Osoby, które przebyły odrę, koklusz, influenzę, są bardzo wrażliwe na tuberkuliczne zarazki.
8. Szukaj porady lekarza gdy kaszel, chrypka, ból piersi, duszność, osłabienie, brak apetytu i schudnięcie dłuższy czas cię trapi, szczególniej gdy przeszedłeś już zapalenie płuc.

Mieszkanie musi być suche. słoneczne, środki zapobiegawcze dla słabych na płuca i nie wystawione na pył ulicy.

Największy pokój obróć na sypialnię, łóżko twoje niechaj będzie oddalone od drugich łóżek na 1½ łokcia. Nie pluj w chustkę, lecz używaj naczyń szklanych z wodą, które codzień muszą być wymyte. Utrzymuj w porządku brodę, wargi, ręce, nie wypożyczaj książek z czytelni.

Miej dla swego użytku osobne naczynia do picia i jedzenia, po użyciu zanurz na ćwierć godz. w dwu procentowym rozczynie sody i wytrzyj starannie. Strzeż się przed zaziębieniem, nie używaj alkoholu i palenia papierosów.

Unikaj ścisku i zgromadzeń licznych.

Bądź najwięcej na świeżem powietrzu, gdzie niema pyłu.

Żyj według przepisu lekarza.

Bieliznę brudną trzymaj osobno i dezynfekuj ją przed praniem

Nie wychodź za mąż, ani się nie żeń bez pozwolenia lekarza. małe dzieci należy odłączyć od matki suchotnicy.
